ट्रकोमा (खसे) रोगको संक्रमित अवस्थामा देखिने लक्षणहरु:

आँखा बिझाउने, कचेरा लाग्ने, आँखाको मथिल्लो ढक्कनको भित्रीभाग सुन्निने, आँखा बढी नै रातो हुने आँशु आइरहने हुन्छ । यस अवस्थामा उज्यालो हेर्न अप्ठ्याँरो महसुस हुन्छ ।

ट्रकोमा (खसे) रोगको जटिल अवस्थामा देखिने लक्षणहरु:

यस अवस्थामा ट्रकोमाको बारम्बार संक्रमणका कारण आँखाको माथिल्लो ढक्कनको भित्रीभागमा सेता धब्बा जस्ता दागहरू देखा पर्दछन् । समान्यतया यो वयस्क अवस्थामा देखिन्छ । यो अवस्थामा माथिल्लो ढक्कन विस्तारै आँखा भित्रतिर खुम्चिन थाल्दछ । यसरी माथिल्लो ढक्कनका परेलाहरू आँखाभित्र पट्टी फर्की आँखाको सेतो भाग वा बाहिरी नानीमा घोच्न थाल्दछ र यही क्रम बारम्बार दोहोरिएर आँखाकै बाहिरी नानीमा घाउ पारी मानिसलाई सदाको लागि दृष्टिविहीन बनाउँछ ।

ट्रकोमा (खसे) रोग लाग्नबाट बच्ने उपायहरु:

१. ट्रकोमा रोग केटाकेटीहरू तथा महिलाहरूलाई बढी लाग्ने हुँदा उनीहरूको सरसफाईमा बढी ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । साबुन र पानीले हात, मुख र आँखा धोएर व्यक्तिगते सरसफाईमा ध्यान पुर्‍याउनु पर्छ । दिनमा कम्तीमा दुई पटक सफा पानीले मुख धुनुपर्छ । मुख धुँदा आँखा र नाक पनि राम्ररी सफा गर्नुपर्छ ।
२. ट्रकोमा रोग झिंगाले सार्ने र फैलाउने हुँदा घर र घर वरिपरीको वातावरण सफा राख्न खाडल खनी फोहरमैलाको उचित व्यवस्था गर्ने गर्नुपर्छ ।
३. जथाभावी दिशा पिशाब गर्न हुँदैन । चर्पी बनाई सबैले चर्पीको नियमित प्रयोग गर्ने बानीको विकास गर्नु पर्दछ । दिशा पिशाब गरिसकेपछि चर्पी सधै सफा गर्नुपर्छ ।

पेटको जुकाहरु

माटोको संसर्गबाट सर्ने परजीविहरूलाई सामान्यतया हामी पेटको जुकाहरू भनेर चिन्ने गर्छौं । विश्वमा धरै प्रभावित पार्ने यी संक्रमणहरू आर्थिक अवस्था कमजोर भएका समुदायहरूमा बढी पाइने गर्छ ।

माटोको संसर्गबाट सर्ने परजीवीहरूमा मुख्यतया यी ३ प्रकारका जुकाहरू पर्छन्:

१. गोलो जुका (Ascaris Lumbricoides)
२. अङ्कुसे जुका (Hook Worm)
३. व्हीपवर्म (Trichuris Trichiura)

समस्या

हालसालैको तथ्याङ्क अनुसार विश्वमा करिब १ अर्ब व्यक्ति गोलो जुकाबाट, ७९ करोड व्हीपवर्मबाट र ७४ करोड अङ्कुसे जुकाबाट संक्रमित छन् । साहारन अफ्रिका, अमेरीका, चीन र पूर्वी एसियामा सबैभन्दा बढी संक्रमित छन् । दुषित माटोमा रहेको संक्रमित अण्डाहरूको सेवन गर्नाले (गोलो जुका र व्हीपवर्म) वा माटोमा रहेका संक्रमित लार्भाहरू छालालाई छेडेर शरीर भित्र पस्नाले (अङ्कुसे जुका) पर्न वा यी रोगहरू लाग्न सक्छन् ।

रोग सर्ने वा जुका पर्ने तरीका/माध्यम

यी जुकाका अण्डाहरू बिरामी मानिसको दिशामा पाइन्छ । जुकाबाट संक्रमित व्यक्तिले जथाभावी दिशा पिशाब गरेमा, जुकाका अण्डाहरू माटोमा मिसिने गर्छन् । माटोबाट खानेपानी, सागसब्जी र हातखुट्टाका छाला हुँदै हाम्रो शरीरभित्र परजिवीहरू पुग्न सक्छ । काँचो नपाकेका खानेकुरा खाएमा, फोहोर पानीमा पखालिएको सागसब्जी खाएमा, नउमालेको पानीको सेवन गरेमा, साबुन पानीले राम्रोसंग हात नधोइ खाना खाएमा पनि यी परजीवीहरूको संक्रमण हुनसक्छ ।

लक्षणहरु

प्रायजसो रोगका लक्षणहरू देखा पर्दैनन् । देखापरे भने निम्न लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् । पेट दुख्ने, पखाला लाग्ने, दिशामा वा बान्तामा जुकाहरू देखिने, खोकि लाग्ने, खकारमा रगत देखिने, हल्का ज्वरो आउने, छाती घ्यार घ्यार गर्ने, खुट्टाको छाला चिलाउने अनि सुन्निने, नाक वा मुखबाट जुका बाहिर आउने आदि हुन सक्छ। वयस्क जुकाहरूले सानो आन्द्रामा रही शरीरको पोषण र रगत चुस्ने हुनाले रक्तअल्पता र कुपोषण हुने सम्भावना पनि बढी रहन्छ ।

रोकथामका उपायहरु

- ✔ जथाभावी दिशा पिशाब गर्न हुदैन । चर्पीको निर्माण र परिवारका सबैले दिसा पिसाब गर्नको लागि सधै चर्पीको प्रयोग गर्नु पर्छ । खेत वा बारीमा मानिसको दिसालाई मलको रूपमा प्रयोग गर्नुहुदैन।
- ✔ खेतबारीमा काम गर्दा वा हिड्दा वा चर्पीमा जांदा जुत्ता चप्पलको प्रयोग गर्नुपर्छ । घर बाहिर विशेष गरि खेत र माटोमा कहिल्यै खाली खुट्टा हिड्नु हुदैन न्न ।
- ✔ खानेकुरा तयार गर्नु अघि, खानुअघि, खुवाउनु अघि, दिशा पिसाब गरिसकेपछि साबुन पानीले राम्रो हात धुनुपर्छ ।
- ✔ मानिसको दिशा मिसिएको माटो चलाउन हुँदैन।
- ✔ काँचो सागसब्जी, फलफुलहरू राम्रोसंग पकाएर अथवा पखालेर मात्र खाने गर्नुपर्छ ।
- ✔ खानेकुराहरू राम्रोसंग पकाएर मात्र खाने गर्नुपर्छ ।
- ✔ १ देखि ५ वर्ष सम्मका बच्चालाई ६/६ महिनामा जुकाको औषधी खुवाउनु पर्छ ।

हात्तीपाईले, ट्रकोमा र पेटको जुका पर्नबाट बच्ने उपायहरू गरौं ।

साबुनपानीले हात मुख धोऔं रोगहरु लाग्नबाट बचौं ।

USAID envision RTI

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाण्डौ
२०७०
www.nheicc.gov.np

हात्तीपाईले (फाईलेरिया)

परिचय :

हात्तीपाईले (फाईलेरिया) कष्टप्रद, कुरुप र असमर्थ बनाउने रोग हो । प्रायःजसो वाल्यावस्थामा यो रोग लाग्ने गर्छ । सुरूका अवस्थामा कुनै पनि लक्षणहरु देखा पर्दैनन् । यस्तो अवस्था धेरै वर्षसम्म रहन सक्छ । यो रोग लागेका व्यक्तिहरूले लामखुट्टेको माध्यमबाट रोग फैलाउने काम भने गरिरहेका हुन्छन् । यस्तो रोगको संक्रमण भएका देशहरूमा आर्थिक तथा सामाजिक दुबै क्षेत्रमा असर परिरहेको पाइन्छ ।

समस्या :

हात्तीपाईले (फाईलेरिया) रोग विश्वका ८३ मुलुकहरूमा पाइएको छ । यी देशहरूमा बसोबास गर्ने एक अरब भन्दा बढी मानिसहरूलाई यो रोग लाग्न सक्ने संभावना छ । हाल १२ करोड मानिसहरु यो रोगबाट संक्रमित छन् । यस मध्ये १.५ करोड मानिसहरुमा हात्तीपाईले र २.५ करोडमा अण्डकोष तथा यौनाङ्ग सुन्निएको पाईएको छ । बाँकी दुई तिहाई (८ करोड) मानिसहरूमा साधारण खाले लक्षणहरु भएको पाइएका छन् ।

रोगको कारण :

नेपालमा हात्तीपाईले (फाईलेरिया) रोग उचेरेरिया बाँन्क्रोफ्टीद्वारा मात्र लाग्ने गरेको पाइएको छ । भाले परजिबी ३-४ से.मि.का हुन्छन् भने, पोथी परजिबीहरू ८-१० से.मि.का हुन्छन् । यी परजिबीहरू मानिसको शरीरमा ६-८ वर्ष सम्म बाँच्ने गर्छन् । यस अवधिमा परजिबीहरूले हाम्रो लिम्फ्याटिक (Lymphatic) प्रणालीमा असर पुऱ्याउने गर्छन् ।

रोग सर्ने तरीका/माध्यम :

क्युलेक्स (Culex), एनोफिलिस (Anopheles) र ऐडिस (Aedes) लामखुट्टे : उचेरेरिया बाँन्क्रोफ्टी (Wuchereria bancrofti) बाटसंक्रमित लार्भा शरीरमा भएका लामखुट्टेले जब मानिसलाई टोक्छ, तब यी लार्भाहरू मानिसका छाला हुँदै मानिसको शरीरको लिम्फ्याटिक प्रणालीमा पुग्छन् । त्यहाँ करिब ६/१२ महिनामा ती लार्भाहरू हुर्केर वयस्क परजिवीमा परिणत हुन्छन् । वयस्क परजिवीहरू हाम्रो शरीरमा बर्षौसम्म बाँच्ने गर्छन् र लाखौको संख्यामा कलिला साना लार्भाहरू जन्माउने गर्छन् । यस अवधिमा ती वयस्क परजिवीहरुले मानिसको शरीरको लिम्फ्याटिक प्रणालीलाई हानी पुऱ्याउने काम गर्छन् । जब कुनै लामखुट्टेले परजिवीबाट संक्रमित बिरामी मानिसलाई टोक्छ तब यी लार्भाहरू लामखुट्टेको शरीर हुदै फेरी स्वस्थ्य व्यक्तिको शरीरमा पुग्ने गर्छन् । यसरी यो प्रक्रिया निरन्तर चलिरहेको पाईन्छ ।

लक्षणहरु :

जाडो लागि ज्वरो आउनु र शरीरमा कम्पन हुनु, लिम्फ नलीहरु सुन्निनु, रातो भई दुख्नु, हात गोडामा नीलाकाला धर्साहरु देखिनु, गीर्खाहरु आउनु रदुख्नु, पुरुषमा अण्डकोष वरपरका नसाहरु फुल्नु, दुख्नु, अण्डकोष ठूलो हुनु र दुख्नु, गिर्खाहरु भेटिनु, पछि हाइड्रोसिल अर्थात अण्डकोष वरीपरी पानी भरेर ठूलो आकारको हुनु, महिलामा योनाङ्ग अथवा स्तन सुन्निनु र दुख्नु, अनि खुट्टा सुनिएर हात्तीपाईले (फाईलेरिया) हुनु, हात सुन्निनु, पिसाबमा दुध, दही जस्तो बाक्लो सेतो लेदो आउनु, लामो समयसम्म सुख्खा खोकी लागिरहनु, दम बढ्नु, रगतमा इयोसिनोफिलिया देखिनु हात्तीपाईले (फाईलेरिया) का लक्षणहरु हुन् । यस किसिमका बिरूप पर्ने लक्षणहरुले सामाजिक अपहेलना उत्पन्न गराउन सक्छ र साथै स्वास्थ्य सम्बन्धी खर्च बढ्ने हुनाले आर्थिक सङ्कट पनि निम्त्याउन सक्छ ।

रोकथामका उपायहरु :

- लामखुट्टेको नियन्त्रण गर्ने र टोकाईबाट बच्ने उपायहरु अपनाउनपर्छ । जस्तैः किट्नाशक औषधीयुक्त झुलको प्रयोग गर्ने र छालामा लाउने लामखुट्टे प्रतिरोधात्मक मलमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- लामखुट्टे बस्न सक्ने ठाउँहरु जस्तै : झाङ, झाडी, झारपात, पानी जम्ने खाल्डाखुल्डीहरु नष्ट गर्नुपर्छ । घर वरिपरिको वातावरण सफा सुग्घर राख्ने गर्नुपर्छ ।
- हात्तीपाईले (फाईलेरिया) निवारण कार्यक्रम अन्तरगत आम औषधि वितरण गर्ने दिन, एक मात्रा औषधी बर्षको एक पटक ६ बर्षसम्म सेवन गर्नुपर्छ ।

यदि लामो समयदेखि हात्तीपाइले भई शरीरका अंगहरु सुन्निएका छन् भने यस किसिमका रोगीहरूले घाउ र शरीरको सरसफाईमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनु जरूरी हुन्छ । यसले रोगको अवस्था अझ बिग्रिनबाट जोगाउँछ ।

ट्रकोमा (खसे) रोग

परिचय

ट्रकोमा रोगको सत्रमण आँखाको माथिल्लो ढक्कनको भित्री भागमा हुन्छ । क्लेमाइडिया ट्रकोमाटिस भनिने सुक्ष्म जीवाणुको संक्रमणबाट यो रोग हुने गर्दछ । यो रोगको संक्रमण पटक पटक भइरहेमा आँखाका परेला भित्रपट्टी पस्छन् र भित्र फर्केका परेलाहरूले आँखाको बाहिरी नानीमा पटक पटक घोच्दा घाउ हुन जान्छ र फुलो पर्छ जसले गर्दा मानिस सधैको लागि दृष्टिविहीन बन्नसक्छ । नेपालमा यो रोग रोकथाम गर्न सकिने अन्धोपनको एक प्रमुख कारण हो ।

समस्या

विश्वभरिमा करिब ८.५ करोड मानिसहरू ट्रकोमा रोगले ग्रसित छन् । जसमध्ये ८० लाख जना अन्धोपनका सिकार भएका छन् । वर्तमान स्थितिमा, विश्वमा करीब ३ प्रतिशत अन्धोपन ट्रकोमाको कारणले गर्दा हुने गरेको छ । धेरैजसो, एशिया, अफ्रिका, मध्य तथा दक्षिण अमेरीका, अस्ट्रेलिया र मध्य पुर्वी एशियाका गरीब, अविकसीत ठाउँहरूमा यो रोगको प्रभाव धेरै रहेको पाईन्छ । खासगरी १ देखि ९ बर्षसम्मका बालवालिकाहरूमा र उनीहरूसंग धेरै समय विताउने महिलाहरूमा यो रोगको संक्रमण बढि हुने गरेको पाइएको छ । दक्षिण एशियाली देशहरूमध्ये नेपालमा यो रोगको प्रकोप सबैभन्दा बढी पाइएको छ । नेपालमा सन् १९८१ मा गरिएको सर्वेक्षण अनुसार देशको कुल जनसख्याको ६ प्रतिशत मानिसहरू ट्रकोमा रोगले ग्रसित पाइएको थियो भने कूल अन्धोपनको २.४ प्रतिशत ट्रकोमाको कारण दृष्टि बिहिन थिए ।

ट्रकोमा (खसे) रोग लाग्नुका मुख्य कारणहरु :

- ट्रकोमा रोग क्लेमाइडिया ट्रकोमाटिस (Chlamydia Trachomatis) भनिने सुक्ष्म जीवाणुले गर्दा हुने गर्दछ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईको कमिले खासगरी आँखा र मुख राम्रोसंग नधुनाले यो रोग लाग्ने गर्दछ ।
- जहाँतही दिसा पिसाब गर्ने र घर वरिपरि फोहर वातावरण भई झीङ्गा भन्किने गरेमा यो रोग लाग्ने गर्दछ ।

ट्रकोमा (खसे) रोग सर्ने तरीका/माध्यम

ट्रकोमा लागेको व्यक्तिको आँखाबाट निस्केको कचेरा वा चिप्रासंग प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष सम्पर्कमा आउदा यो रोग सर्न सक्छ । बिरामील प्रयोग गरेको सामानहरू जस्तैः लुगाफाटा, तौलिया, गाजल आदिको प्रयोगले पनि यो रोग सर्न सक्छ । यो रोग हातका औलाहरूबाट पनि रोगीबाट निरोगीमा सर्छ । परिवारको कुनै एउटा सदस्यलाई यो रोग लागेमा अन्य सदस्यहरूलाई सर्न सक्ने सम्भावना बढि रहन्छ । यो रोग सार्ने प्रमुख माध्यम भने झिंगा हो । त्यसैले फोहोर वातावरण तथा सरसफाई राम्रो नभएका ठाउँहरूमा यो रोगको प्रकोप भएको पाईन्छ।

ट्रकोमा (खसे) रोगका लक्षणहरु

सुरुमा देखिने लक्षणहरुः

ट्रकोमा रोगको शुरु अवस्थामा लामो समयदेखि आँखामा कचेरा लाग्ने, आँखा पाक्ने, आँखा हल्का रातो हुने, आँखा चिलाउने, आँखा बिझाउने, आँखाको डिल सुन्निने र आँखा दुखिरहने जस्ता लक्षणहरु देखा पर्दछन् ।